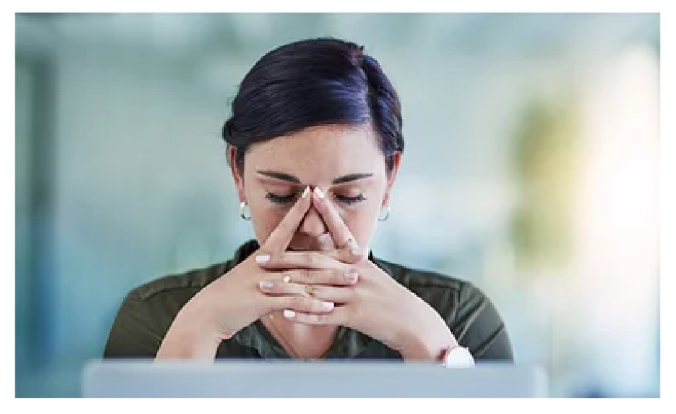
Bin ich hochsensibel? Diese Merkmale verraten es

 **Verena Elson, Medizinredakteurin** 21.02.2020, 15:00 Uhr

Bin ich hochsensibel? Diese Frage ist recht leicht zu beantworten – wenn man die typischen Symptome der Hochsensibilität kennt.



Für Hochsensible ist der Alltag häufig eine einzige Reizüberflutung
Foto: iStock/LaylaBird

Der Kollege telefoniert, die Tür quietscht bei jedem Öffnen und draußen dröhnt das Dauerrumpeln einer Baustelle. Im Kopf schwirrt noch eine dramatische Meldung aus den Nachrichten und zu allem Übel zieht es auch noch aus dem gekippten Fenster. Wie kommt es, dass ich so **empfindlich auf Reize reagiere**? Bin ich vielleicht hochsensibel? Zu wissen, warum man sich häufig so „anders" fühlt, kann das Leben gehörig erleichtern – deshalb lohnt es sich, den Ursachen für die Reizempfindlichkeit auf den Grund zu gehen.

Hochsensibilität: Symptome sind körperlich und psychisch

Hochsensible Menschen haben eine **ungefilterte Wahrnehmung**: Sie können sensorische Reize wie Gerüche und Geräusche oder das Kratzen eines Pullovers nicht einfach „ausblenden". Darum wird es ihnen im wuseligen Alltag schnell zu viel – sie sind häufig überanstrengt oder überfordert.

Auch emotional reagieren hochsensible Menschen stärker als andere: Eine Meldung aus den Nachrichten, ein Obdachloser am Straßenrand oder das Schicksal eines entfernt Bekannten kann ihnen so nahegehen, dass ihr Alltag davon lange belastet wird.

Hochsensible Persönlichkeit kann auch Begabung sein

Doch Hochsensibilität ist nicht nur ein Fluch: Hochsensible Menschen haben eine besonders intensive Wahrnehmung mit einem Blick für Details, die anderen häufig entgehen. Sie sind sehr einfühlsam und werden als Zuhörer geschätzt. Musik, Kunst und Aufenthalte in der Natur berühren ihre Seele und bringen ihnen viel Freude. Auch **im Job kann die Hochsensibilität Vorteile bringen** – denn hochsensible Menschen arbeiten meist höchst zuverlässig und gewissenhaft.

Bin ich hochsensibel? der Test

Es gibt einige **typische Anzeichen, die stark für eine hochsensible Persönlichkeit sprechen** – je mehr der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, desto wahrscheinlicher sind Sie hochsensibel.

1. Ich reagiere empfindlich auf Geräusche, Bewegungen und Licht.
2. Ich bin ziemlich schmerzempfindlich.
3. Ich erschrecke sehr leicht.
4. Ich habe eine reiche Gedankenwelt und empfinde Eindrücke und Emotionen sehr intensiv.
5. Ich bin ein gründlicher Denker, auf andere wirke ich oft nachdenklich.
6. Mir kommen schnell die Tränen.
7. Melancholische oder klassische Musik, schöne Landschaften oder beeindruckende Kunstwerke können intensive Emotionen in mir wecken.
8. Ich habe eine ausgeprägte **Empathie**: Geht es einem Menschen in meiner Umgebung nicht gut, fühle ich mich automatisch auch schlecht.
9. Mimik und Gestik meiner Mitmenschen verraten mir genau, wie es in ihnen aussieht.
10. Ich kann mich stundenlang in **Tagträumen** verlieren.
11. Es fällt mir häufig schwer, mich zu entscheiden.
12. Ich bin ein sehr hilfsbereiter Mensch – manche sagen mir ein Helfersyndrom nach.
13. Ich kann es nicht ertragen, wenn jemand ungerecht behandelt wird.
14. Ich neige sehr zum **Fremdschämen**.
15. Ich mache mir häufig Sorgen um die Zukunft – nicht nur meine eigene, sondern auch die der kommenden Generationen.
16. Städtereisen empfinde ich als anstrengend und teilweise als überfordernd.
17. Ich bin konfliktscheu und sehr kompromissbereit – kommt es doch zu einer Auseinandersetzung, beschäftigt sie mich noch lange danach.
18. In dem Bemühen, anderen zu helfen, vergesse ich häufig, auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten.
19. Wenn ich kritisiert werde, geht mir das sehr nah und beschäftigt mich lange.
20. Meine Freunde sagen, ich kann gut zuhören.
21. Veranstaltungen mit vielen Menschen empfinde ich als anstrengend – ich hätte dann lieber meine Ruhe.
22. Bei neuen Bekanntschaften fällt es mir schwer, mich zu öffnen – Fremden begegne ich eher reserviert und zurückhaltend.
23. In meiner Partnerschaft ist es mir neben einer tiefen Verbundenheit wichtig, dass ich mich geborgen fühlen und ganz ich selbst sein kann.

24. Wenn ich etwas Trauriges in den Nachrichten sehe, geht mir das sehr nah und kann meine Stimmung für den Rest des Tages beeinflussen.
25. Wenn Kleidung auch nur im geringsten kratzig ist, kann ich sie nicht tragen.
26. Ich arbeite sehr sorgfältig und gewissenhaft.
27. Im Job wünsche ich mir eine Aufgabe, die mir sinnvoll erscheint und bestenfalls dazu beiträgt, die Welt ein bisschen besser zu machen – wenn auch nur für einzelne Menschen.
28. Wenn ich hungrig bin, schlägt mir das schnell auf die Stimmung und Konzentrationsfähigkeit.
29. Ich brauche Rückzugsmöglichkeiten, um Energie zu tanken.
30. Ich mag keine Filme oder Serien, in denen Gewalt eine große Rolle spielt.

Quellen:

Harke, Sylvia (2017): Wenn Frauen zu viel spüren: Schutz und Stärkung für Hochsensible, München: Droemer Knaur.

Herzberg, Philipp Yorck (2020): Hochsensibilität, in: Wirtz, Markus Antonius (Hrsg.), Dorsch – Lexikon der Psychologie, Bern: Hogrefe.